

Neuer Yoga-Gruppenkurs – Zeit für DICH - Viniyoga



14. Januar 2019 – 1. April 2019
montags 19:30 Uhr – 20:45 Uhr

Yoga hilft, Stress abzubauen und aktiviert die Selbstheilungskräfte. Durch Yoga können bestehende Beschwerden wie Haltungsprobleme, Migräne, Schlafstörungen oder Rückenschmerzen positiv beeinflusst werden – wir können mehr Kraft und Lebensfreude erfahren, um so den Alltag besser zu meistern. Mit dem Praktizieren von Yoga haben wir die Möglichkeit eine Zeit lang ganz bei uns zu sein, Körper und Atem bewusst zu erleben, den Geist auszurichten und zu mehr Ruhe und Entspannung zu finden.

Viniyoga entspringt einer der großen, alten Yogatraditionen Indiens. Im Mittelpunkt dieser Art des Yoga-Unterrichts steht die Einsicht, dass jeder Mensch ganz individuelle Möglichkeiten sowie körperliche und gesundheitliche Voraussetzungen mit sich bringt. **Daher ist jede Yoga-Übung an den einzelnen Menschen anzupassen - und nicht umgekehrt.** Die harmonische Verbindung von Atem und Bewegung steht im Vordergrund.

Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Kursgebühr: 108 Euro (12 x 75 Minuten)

Kursort: Forum Mosaik, Wittekindsweg 6, Melle-Gerden



Kursleitung und verbindliche Anmeldung
bitte per Mail oder telefonisch an:

Alexandra Grage

a.dieckmeyer@osnanet.de

oder 0151-20137131 (ab 14 Uhr)